

2025 4/21 ~ 4/27
vol.509-2



※今回、早目の締切になっております。ご協力の程よろしくお願い致します。

この号のご注文は **4月7日** 月 までに
お願いします。

| | | | | | | | |
|-------|----------------|-----------|------------------|-----------|----------------|-----------|-----------|
| メニュー日 | 4/21 月 | 4/22 火 | 4/23 水 | 4/24 木 | 4/25 金 | 4/26 土 | 4/27 日 |
| お届け日 | 月・火 2日分のお届け | 休業日 | 水・木・金 3日分のお届け | 休業日 | 土・日 2日分のお届け | 休業日 | 休業日 |

めっちゃうまいやんをご家庭に
献立レシピ・お料理キット宅配サービス

今週の
めっちゃうまいやん

国内産自家挽きそば粉に
宇治の抹茶を練り込んだ
お茶がほのかに香る後味の良いうば。

お届け日
4/25 金

春らんまん
お茶フェア

4181 武生製麺
越前茶そば (半生そば)
〈2人前〉 冷蔵 60日
そば・小麦

商品価格 598円
(税込) 645円

しっとりとしり香り豊かな宇治抹茶ケーキです
宇治抹茶と小豆かのこを練り込んで、
じっくり焼き上げました。

もちもちとしたどら焼きの生地に、宇治抹茶を
使用した抹茶あんこ、求肥(お餅)が
中に入っています。

4182 サンラヴィアン
宇治抹茶ケーキ
〈3個入 1P〉
小麦・卵・乳・大豆
常温 25日

商品価格 398円
(税込) 429円

抹茶好きな方はもちろん、
抹茶が苦手な方にも
喜んで頂ける、和スイーツです。

4183 富田屋
宇治抹茶あゆ
〈2個〉
小麦・卵

商品価格 298円
(税込) 321円

今回のおすすめ
ミールキット!
Cook バリエ
P.10~P.13
P.13
フライパンで簡単パエリア

香り高い宇治抹茶を加えた軽やかな
口どけのホイップクリーム。さらに白餡を練り込み、
味わい深い和のテイストを表現
いたしました。

4184 サンラヴィアン
黄福ろうる
〈1P〉
小麦・卵・乳・大豆
冷蔵 3日

商品価格 498円
(税込) 537円

絶妙なほろ苦さがくせになる
宇治抹茶の風味豊かなクリームは、
ふんわりと焼き上げた自慢のかすてら
生地と相性抜群です。



ご注文はお電話・FAX・申込書にて承ります。
TEL.06-6618-3200
FAX.06-6618-3201

マンマ*ダイニング
URL <http://www.manma-dining.com>



献立レスキューちっこいおかん

一日分からでも注文出来ます



コースでのご注文ならめっちゃお得!

| | 商品番号 | 5 (月~金) 日間コース | 商品番号 | 6 (月~土) 日間コース | 商品番号 | 7 (月~日) 日間コース |
|------|-------|-------------------------|-------|-------------------------|-------|-------------------------|
| 2マンマ | 41275 | 6,990円 (税込 7,545円) | 41276 | 8,388円 (税込 9,054円) | 41277 | 9,786円 (税込 10,563円) |
| 3マンマ | 41375 | 10,260円 (税込 11,080円) | 41376 | 12,312円 (税込 13,296円) | 41377 | 14,364円 (税込 15,512円) |
| 4マンマ | 41475 | 13,380円 (税込 14,450円) | 41476 | 16,056円 (税込 17,340円) | 41477 | 18,732円 (税込 20,230円) |

ご利用方法

1日分からご利用頂けます。
人数は曜日ごとに変更可能です。(2人前からのお届け)



フリーチェンジメニュー

- フリーチェンジメニューはコースでご利用の場合各曜日のメニューと変更出来ます。
- または単品でも追加が出来ます。



金のおかんに変更すると、ちっこいおかんの食材の一部がグレードアップします。

※フラスももっとたべたいんや、単品だけでもご注文頂けます。

※目安となるご飯の量とエネルギー(お茶碗1杯165g=約270kcal)

※お料理キットは原則としてメニュー日中にご使用下さい。

※お届け材料内の

●水色文字の調味料等はご家庭でご用意下さい。

※ご用意いただく調味料は、(今日のお買い物メモ)にてご確認することが出来ます。

※天候不順、天災等で予告無く料理内容、材料が代替商品に変更となる場合がございます。

フリーチェンジメニュー

各曜日のメニューと変更または追加が出来ます。



フリーチェンジメニュー

焼肉のたれで1発味付け♪
ごはんがすすむ~

牛肉とアスパラのたれ炒め

じゃこおろし・わかめスープ

25分 397kcal

| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 乳 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| 焼肉のたれ | ● | | | | | | |
| わかめスープ | ● | ● | | | | | |

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 人数 | 単品価格 |
|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----------------------|
| 商品番号 | 4129 | 4229 | 4329 | 4429 | 4529 | 4629 | 4729 | 2マンマ | 1,598円 (税込 1,725円) |
| | 4139 | 4239 | 4339 | 4439 | 4539 | 4639 | 4739 | 3マンマ | 2,352円 (税込 2,540円) |
| | 4149 | 4249 | 4349 | 4449 | 4549 | 4649 | 4749 | 4マンマ | 3,076円 (税込 3,322円) |

| お届けする材料 | 2マンマ | 3マンマ | 4マンマ | 下ごしらえ | 作り方 |
|---|---------------------|---------------------|-------------------------|----------------------------|---|
| ●牛肉とアスパラのたれ炒め 牛肩ローススライス(豪州産) アスパラガス 玉ねぎ 焼肉のたれ サラダ油 | 140 4 小1 2 | 210 6 小1 3 | 280g 8本 大1個 4P | お好みに切る お好みに切る お好みに切る | ① フライパンに油を熱し、牛肉、玉ねぎ、アスパラの順に炒め、焼肉のたれを加えて炒め合わせます。 |
| ●じゃこおろし 大根 ちりめん しょうゆ | 150 20 | 225 30 | 300g 40g | すりおろす サッと熱湯をかける | ① 大根、ちりめんを器に盛り、しょうゆをかけます。 |
| ●わかめスープ わかめスープ | 2 | 3 | 4P | | ① わかめスープ1Pにつき、180ccのお湯を注ぎます。 |

今日のお買い物メモ サラダ油、しょうゆ

4/21 (月)

豚肉のフライパン蒸ししゃぶ じゃが芋のロースト

お届け日 **4/21 (月)**

30分 452kcal

| | | | | | | | |
|------------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| アレルギー物質 を含む食品 | 小麦 | 乳 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに |
| ベーコン | | ● | ● | | | | |

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4117** 冷蔵 10日

国産
豚ロースしゃぶしゃぶ用
(150g)

商品価格 **450円**
(税込) 486円



ザルがいらぬ水切りで
とっても簡単！あとは
電子レンジで約2分20秒！

商品番号 **4118** 冷蔵 15日

紀文
糖質0g 麺 カレー南蛮風
(1袋) かやく付

小麦・大豆・豚肉

商品価格 **298円**
(税込) 321円



今が旬！春キャベツ使用

柔らかくて甘みのある旬の春キャベツ使用！フライパンで簡単に作れる蒸ししゃぶで、旬の旨味をたっぷり味わって。

グレードアップ
GRADE UP
金のおかん

国産
茶美豚ローススライス

ちっこいおかんのお肉を
ブランド豚に
変更出来るよ！

| 商品名 | 商品番号 | 人数 | 単品価格 |
|---------|------|------|-----------------------|
| ちっこいおかん | 4127 | 2マンマ | 1,598円 (税込 1,725円) |
| | 4137 | 3マンマ | 2,352円 (税込 2,540円) |
| | 4147 | 4マンマ | 3,076円 (税込 3,322円) |
| 金のおかん | 4128 | 2マンマ | 1,680円 (税込 1,814円) |
| | 4138 | 3マンマ | 2,475円 (税込 2,673円) |
| | 4148 | 4マンマ | 3,240円 (税込 3,499円) |

| お届けする材料 | 2マンマ | 3マンマ | 4マンマ | 下ごしらえ | 作り方 |
|---|--|--|---|---|--|
| ●豚肉のフライパン蒸ししゃぶ 豚ロースしゃぶしゃぶ用 (国産) 春キャベツ (小) プチトマト 酒 塩・こしょう だし汁 ポン酢しょうゆ | 160 1/4 4 少々 100cc | 240 1/2 6 少々 150cc | 320g 1/2玉 8個 少々 200cc | 広げて酒をふる ザク切り、大玉入荷の場合は分量変わります。 お好みに切る | <ol style="list-style-type: none"> フライパンにキャベツを敷き、豚肉、プチトマトをのせ、塩こしょうをふります。 ①にだし汁を加え、フタをして中火で7~8分加熱し、器に盛ってポン酢しょうゆをかけます。 |
| ●じゃが芋のロースト じゃが芋 人参 にんにく ベーコン 刻みパセリ オリーブ油 塩 粗挽きこしょう | 2 小1 1 1 1 大2 小1/2 少々 | 3 小1 2 2 1 大3 小3/4 少々 | 4個 大1本 2片 2枚 1P 大4 小1 少々 | 皮付きのまま芽を取り、一口大に切る 一口大に切る 包丁の腹でつぶす お好みに切る | <ol style="list-style-type: none"> 耐熱容器にじゃがいも、人参を入れ、ふんわりとラップをして500Wで2分半加熱し、①、にんにく、ベーコンを加えて混ぜ合わせ、10分程度置きます。 耐熱皿に①を入れ、オーブトースターで10~15分焼き、刻みパセリを散らします。 |

今日のお買い物メモ 酒、塩、こしょう、だしの素、ポン酢しょうゆ、オリーブ油、粗挽きこしょう

4/22 (火)

和風ロールキャベツ

そばろきんぴら・玉ねぎの味噌汁

お届け日 **4/21 (月)**

◇ 30分 376kcal

| | | | | | | | |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 乳 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに |
| ロールキャベツ | ● | | | | | | |



| 商品名 | 商品番号 | 人数 | 単品価格 |
|---------|------|------|-----------------------|
| ちっこいおかん | 4227 | 2マンマ | 1,598円 (税込 1,725円) |
| | 4237 | 3マンマ | 2,352円 (税込 2,540円) |
| | 4247 | 4マンマ | 3,076円 (税込 3,322円) |

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4217** 冷蔵 4日

かね貞
ちくわ紅生姜磯辺揚
<5本>

小麦・大豆・豚肉

商品価格 **238円**
(税込) 257円



商品番号 **4218** 冷蔵 10日

紀文
肉餃子
<12個>

卵・小麦・ごま・大豆
鶏肉・豚肉・りんご・セラチン

商品価格 **298円**
(税込) 321円

お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|
| <p>●和風ロールキャベツ</p> <p>ロールキャベツ 人参 玉ねぎ 大根 だし汁 薄口しょうゆ・みりん 酒</p> | <p>4 小1 小1 100 400cc 各大2 大1</p> | <p>6 小1 小1 150 600cc 各大3 大1½</p> | <p>8個 大1本 大1個 200g 800cc 各大4 大2</p> | <p>お好み切る(½使用) お好み切る(½使用) お好み切る ①</p> | <p>① 鍋にだし汁、人参、大根を入れて煮、柔らかくなればロールキャベツと①を加えて更に煮ます。</p> |
| <p>●そばろきんぴら</p> <p>鶏ミンチ(国産) 人参 ごぼう 小松菜 酢 ごま油 しょうゆ 砂糖・酒</p> | <p>40 ½ ⅓ 大1 大⅔</p> | <p>60 〈主菜より〉 ½ ½ 大1½ 大1</p> | <p>80g 1本 ⅓ワ 大2 大1½</p> | <p>細切り(½使用) ささがきにして酢水につける ザク切り ②</p> | <p>① フライパンにごま油を熱し、鶏ミンチ、人参、ごぼうを炒め、小松菜、②を加えて更に炒めます。</p> |
| <p>●玉ねぎの味噌汁</p> <p>玉ねぎ 小ねぎ だし汁 味噌</p> | <p>1 400cc 大2</p> | <p>〈主菜より〉 2 600cc 大3</p> | <p>2本 小口切り 800cc 大4</p> | <p>お好み切る(½使用) 小口切り</p> | <p>① 鍋にだし汁を煮立て、玉ねぎを加えて煮、味噌を溶き入れ、小ねぎを散らします。</p> |

今日のお買い物メモ だしの素、薄口しょうゆ、みりん、酒、酢、ごま油、しょうゆ、砂糖、味噌

4/23 (水)

お届け日 **4/23 (水)**

さわらの味噌漬け焼き

京風がんもの煮物・人参のごま塩昆布和え

30分 401kcal

| | | | | | | | |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 乳 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに |
| 京風がんも | ● | | | | | | |
| 塩昆布 | ● | | | | | | |



フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4317** 冷蔵 10日

飛鳥食品
さわら味噌漬け
(80g×1切)

商品価格 **250円**
(税込) 270円



商品番号 **4318** 冷蔵 6日

スギヨ
能登のさつま揚げ
(4枚)

商品価格 **298円**
(税込) 321円

さわらの味噌漬けは下処理・味付けなしの焼くだけ簡単×ニユ〜!

| 商品名 | 商品番号 | 人数 | 単品価格 |
|--------|------|------|-----------------------|
| ちっこいがん | 4327 | 2マンマ | 1,598円 (税込 1,725円) |
| ちっこいがん | 4337 | 3マンマ | 2,352円 (税込 2,540円) |
| ちっこいがん | 4347 | 4マンマ | 3,076円 (税込 3,322円) |

お届けする材料

2マンマ 3マンマ 4マンマ

下ごしらえ

作り方

| | | | | | |
|---|---|---|-----|------------------------|------------------------------------|
| <p>● さわらの味噌漬け焼き</p> <p>さわらの味噌漬け (80g)</p> | 2 | 3 | 4切 | | ① 魚の味噌を落とし、焼きます。 |
| <p>● 京風がんもの煮物</p> <p>京風がんも 2 3 4個</p> <p>れんこん厚切り 6 9 12個</p> <p>ごぼう 1/2 1/2 1本</p> <p>だし汁 200cc 300cc 400cc</p> <p>砂糖 大3/4 大1 大1 1/3</p> <p>しょうゆ 大1 1/2 大2 1/4 大3</p> <p>酒 大1 大1 1/2 大2</p> | | | | お好みに切る お好みに切り、水につける | ① 鍋に①を入れて煮立て、がんも、れんこん、ごぼうを加えて煮ます。 |
| <p>● 人参のごま塩昆布和え</p> <p>人参 小1 小1 大1本</p> <p>塩昆布 4 6 8g</p> <p>白ごま 適量 適量 適量</p> <p>ごま油 小1 小1 1/2 小2</p> | | | 千切り | | ① ポリ袋にすべての材料を入れ、人参がしんなりするまで軽くもみます。 |

今日のお買い物メモ だしの素、砂糖、しょうゆ、酒、ごま油

4/24 (木)

照り焼きチキン

かんたんオムレツ・えのきの味噌汁

30分 583kcal

お届け日 **4/23 (水)**



| | | | | | | | |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 乳 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに |
| 卵 | | | ● | | | | |

フラスももっとたべたいんや



商品番号 **4417** 冷蔵10日

国産 鶏もも肉 <120g> 1枚

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **4418** 冷蔵5日

コーライ食品 大阪鶴橋本漬キムチ <300g>

商品価格 **398円**
(税込) 429円

難しい手順は一切なし!
味がよく馴染んだ、甘辛の照り焼きチキンを簡単に。さばんのおかずや、お酒のお供にもぴったりです。

| 商品名 | 商品番号 | 人数 | 単品価格 |
|---------|------|------|-----------------------|
| ちっこいおかん | 4427 | 2マンマ | 1,598円 (税込 1,725円) |
| | 4437 | 3マンマ | 2,352円 (税込 2,540円) |
| | 4447 | 4マンマ | 3,076円 (税込 3,322円) |

| お届けする材料 | 2マンマ | 3マンマ | 4マンマ | 下ごしらえ | 作り方 |
|---|--|---|-------------------------------------|--|--|
| ●照り焼きチキン 鶏もも肉 (120g) (国産) キャベツ プチトマト 塩・こしょう サラダ油 しょうゆ・みりん 酒 | 2 100 4 少々 少々 各大2 大1 | 3 150 6 少々 少々 各大3 大1½ | 4枚 200g 8個 少々 各大4 大2 | 厚みを均等にし、塩・こしょうをふるザク切りにし、ラップで包んで500Wで1分加熱 | ① フライパンに油を熱し、鶏肉を皮目を下にして約5分蒸し焼きにし、裏返して更に5分焼きます。 ② ①に④を加えて鶏肉に絡め、お皿に盛ってキャベツとプチトマトを添えます。 |
| ●かんたんオムレツ 卵 ピーマン 塩・こしょう マヨネーズ サラダ油 ケチャップ | 2 1 少々 小1 少々 | 3 2 少々 小1½ 少々 | 4個 2個 少々 小2 少々 | 小さく切る | ① フライパンに油を熱し、ピーマンを炒めて取り出します。 ② 卵を①と④と混ぜ合わせ、油を熱したフライパンに流し入れ、手早くかき混ぜながら端の方から包み込むように焼き、お皿に盛ってケチャップをかけます。 |
| ●えのきの味噌汁 えのき茸 だし汁 味噌 | 40 200cc 大2 | 60 300cc 大3 | 80g 400cc 大4 | 根を落とし、ほぐす | ① 鍋にだし汁を煮立て、えのきを加えて煮、味噌を溶き入れます。 |

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、サラダ油、しょうゆ、みりん、酒、マヨネーズ、ケチャップ、だしの素、味噌

4/25 (金)

お届け日 **4/23 (水)**

デミグラスソースハンバーグ

半熟卵とキャベツのサラダ・コンソメスープ

25分 533kcal

| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 乳 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに |
|---------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| まるやかソースのハンバーグ | ● | ● | | | | | |
| 卵 | | | ● | | | | |
| ロースハム | | ● | ● | | | | |
| ビーフコンソメスープ | ● | ● | | | | | |



ハンバーグは湯煎だけで出来るのでとっても簡単！

| 商品名 | 商品番号 | 人数 | 単品価格 |
|---------|------|------|-----------------------|
| ちっこいおかん | 4527 | 2マンマ | 1,598円 (税込 1,725円) |
| | 4537 | 3マンマ | 2,352円 (税込 2,540円) |
| | 4547 | 4マンマ | 3,076円 (税込 3,322円) |

フランスもってたべたいんや



商品番号 **4517** 冷凍 90日

まるやかソースのハンバーグ (デミグラスソース) <160g>

商品価格 **298円** (税込) 321円

小麦・乳・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン



商品番号 **4518** 冷蔵 30日

カネハツ 明太ポテトサラダ <65g> × 2P

商品価格 **300円** (税込) 324円

小麦・卵・乳・大豆・りんご

| お届けする材料 | 2マンマ | 3マンマ | 4マンマ | 下ごしらえ | 作り方 |
|---|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------|---|
| ●デミグラスソースハンバーグ まるやかソースのハンバーグ (デミグラスソース) ブロッコリー (冷凍) プチトマト | 2 4 4 | 3 6 6 | 4個 8個 8個 | サッとゆでる | ① ハンバーグは凍ったまま、袋を開けずに沸騰したお湯で約16~17分間湯煎し、お皿に盛って、ブロッコリーとプチトマトを添えます。 |
| ●半熟卵とキャベツのサラダ キャベツ 卵 ロースハム 塩・こしょう マヨネーズ | 100 2 1 少々 大2 | 150 3 2 少々 大3 | 200g 4個 2枚 少々 大4 | ザク切り お好みに切る ① | ① キャベツは耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、500Wで2分加熱します。 ② 鍋に湯を沸かし、卵をそっと入れ、6分半ゆでて殻をむき、お好みに切ります。 ③ ①、②、ロースハムを①であえます。 |
| ●コンソメスープ ビーフコンソメスープ | 2 | 3 | 4P | | ① コンソメスープ1Pにつき、150ccの熱湯で溶きます。 |

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、マヨネーズ

4/26 (土)

お届け日 **4/25 (金)**

ポークチャップ

キャベツの洋風煮・かぼちゃのマヨネーズ和え
30分 499kcal

| | | | | | | | |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 乳 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに |
| ベーコン | | ● | ● | | | | |
| パイオン | ● | | | | | | |



| 商品名 | 商品番号 | 人数 | 単品価格 |
|---------|------|------|-----------------------|
| ちっこいおかん | 4627 | 2マンマ | 1,598円 (税込 1,725円) |
| | 4637 | 3マンマ | 2,352円 (税込 2,540円) |
| | 4647 | 4マンマ | 3,076円 (税込 3,322円) |

小麦粉を付けて焼くので肉汁を逃さずジューシーに仕上がります。お料理初心者の方でも大丈夫です。

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4617** 冷蔵 10日
国産 豚ローステキカツ <80g> 1枚 商品価格 **198円** (税込) 213円



商品番号 **4618** 冷蔵 20日
紀文 鶏肉と豆腐のハンバーグ <90g> 商品価格 **198円** (税込) 213円
卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉

| お届けする材料 | 2マンマ | 3マンマ | 4マンマ | 下ごしらえ | 作り方 |
|---|---|---|--|--|---|
| ●ポークチャップ 豚ローステキカツ (80g) (国産) 玉ねぎ ミックスベジタブル 塩・こしょう 小麦粉 水 ケチャップ ウスターソース サラダ油 | 2 小1 80 少々 60cc 大3 大1 | 3 大1 120 少々 90cc 大4½ 大1½ | 4枚 大1個 160g 少々 120cc 大6 大2 | 筋を切り塩・こしょうをふって小麦粉をまぶす みじん切り(½使用) ① | ① フライパンに油を熱してミックスベジタブルを炒め、塩、こしょうで調味します。 ② ①のフライパンに油を足し、豚肉を焼き、①とともに皿に盛ります。 ③ ②のフライパンで玉ねぎを炒め、①を加えて煮立て、②にかけます。 |
| ●キャベツの洋風煮 キャベツ カット ベーコン 玉ねぎ ブイヨン 水 ブイヨン 塩・こしょう | 100 20 1 400cc 1個分 少々 | 150 30 <主菜より> 2 600cc 1½個分 少々 | 200g 40g 200g 40g 2個 800cc 2個分 少々 | お好みに切る お好みに切る お好みに切る(½使用) ② | ① 鍋に②を入れて煮立て、キャベツ、ベーコン、玉ねぎを煮、塩、こしょうで調味します。 |
| ●かぼちゃのマヨネーズ和え かぼちゃ マヨネーズ 塩・こしょう | ⅛ 大1½ 少々 | ⅛ 大2¼ 少々 | ⅛玉 大3 少々 | 小さめに切る ① | ① かぼちゃをラップで包み、500Wで約2分半加熱し、粗熱が取れたら①で和えます。 |

今日のお買い物メモ 塩、こしょう、小麦粉、ケチャップ、ウスターソース、サラダ油、マヨネーズ

4/27 (日)

お届け日 **4/25 (金)**

アジフライ

小松菜の炒め物・大根のあえ物

30分 377kcal



| | | | | | | | |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 乳 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに |
| アジフライ | ● | | ● | | | | |
| 竹輪 | ● | | | | | | |

フラスもっとたべたいんや



商品番号 **4717** 冷凍 30日

アジフライ
(4枚入)

小麦・卵

商品価格 **398円**
(税込) 429円

本物のホタテのような食感と風味



商品番号 **4718** 冷蔵 5日

カネテツ
ほぼホタテ
(6個)

卵・えび・かに
小麦・大豆

商品価格 **298円**
(税込) 321円

中身ふっくら衣サクサクのアジフライです。魚が苦手なお子様でも食べやすい。

| 商品名 | 商品番号 | 人数 | 単品価格 |
|---------|-------------|------|-----------------------|
| ちっこいおかん | 4727 | 2マンマ | 1,598円 (税込 1,725円) |
| | 4737 | 3マンマ | 2,352円 (税込 2,540円) |
| | 4747 | 4マンマ | 3,076円 (税込 3,322円) |

お届けする材料

2マンマ

3マンマ

4マンマ

下ごしらえ

作り方

●アジフライ

アジフライ
キャベツ
人参
サラダ油

4
100
小1

6
150
小1

8枚
200g
大1本

千切り
千切り(1/3使用)

① アジフライは凍ったまま、170~180℃の油で約5分揚げ、キャベツ、人参とともに皿に盛ります。

●小松菜の炒め物

小松菜
竹輪
人参
サラダ油
塩・こしょう
しょうゆ

1/3
1/2
少々
小1

1/2
1
少々
小1 1/2

3/4
1本
少々
小2

ザク切り
お好みに切る
お好みに切る(2/3使用)

①

① フライパンに油を熱し、小松菜、竹輪、人参を炒め、①で調味します。

●大根のあえ物

大根
塩
ポン酢しょうゆ
ごま油

150
大1
少々

225
大1 1/2
少々

300g
大2
少々

薄いちょう切り

②

① 大根に塩をふって揉み、水気をしぼって②で和えます。

今日のお買い物メモ サラダ油、塩、こしょう、しょうゆ、ポン酢しょうゆ、ごま油

アレルギー物質表示…お届け材料は7品目のアレルギーを表示しております。●もっとたべたいんや等の単品は最大27品目のアレルギーを表示しております。(メーカーにより異なります。)

\ 選べる /
Cook バリエ
わが家のきまぐれ Cooking

料理がもっと楽しくなる！
いつもとちょっとちがった
バリエーション豊富な
メニューをお届け。

Cook A
ホットプレートビューンペッパーライス



Beef Pepper Rice

ホットプレートに具材をのせて、
焼ながら食べる、グイッと焼き飯です
全部がき混ぜて焼くとおこげもできます。

15分
524kcal

| | | | | | | | |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 乳 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに |
| 焼肉のたれ | ● | | | | | | |

| 商品番号 | 月 | 水 | 金 | 人数 | 単品価格 |
|------|------|------|------|-----------------------|------|
| 4121 | 4321 | 4521 | 2マンマ | 1,598円 (税込 1,725円) | |
| 4131 | 4331 | 4531 | 3マンマ | 2,352円 (税込 2,540円) | |
| 4141 | 4341 | 4541 | 4マンマ | 3,076円 (税込 3,322円) | |



| お届けする材料 | 2マンマ | 3マンマ | 4マンマ | 下ごしらえ | 作り方 |
|---------------------|------|------|------|---------------------------------|---|
| ● ビーフペッパーライス | | | | | |
| 牛肩ローススライス (豪州産) | 160 | 240 | 320g | お好みに切る サツとゆでる 小口切り 薄切り | ① ホットプレートにバターを熱し、にんにくを軽く炒めて取り出します。 ② ① のホットプレートにご飯、牛肉をのせて塩、こしょうをふり、ホールコーンと小ねぎ、 ① を散らし、焼肉のたれをまわしかけ、加熱して牛肉に火を通します。 |
| ホールコーン | 60 | 90 | 120g | | |
| 小ねぎ | 2 | 3 | 4本 | | |
| にんにく | 1 | 2 | 2片 | | |
| 焼肉のたれ | 2 | 3 | 4P | | |
| バター ご飯 | | | | | |
| 塩・こしょう | 少々 | 少々 | 少々 | | |

今日のお買い物メモ **バター、ご飯、塩、こしょう**



Cook バリエ



Cook B
びつくり簡単!冷凍餃子でラザニア
 フチトマトとしめじのリゾット

驚くほど簡単!冷凍餃子を使ってラザニアが作れちゃいます!
 茹でること餃子の皮はもっちり!
 中から肉汁が溢れだします!
 ケチャップソースで簡単なのも嬉しい!ぜひ一度お試しください♪



20分
676kcal



| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 乳 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| 大阪王将餃子 | ● | ● | | | | | |
| ナチュラルチーズ | | ● | | | | | |
| ブイヨン | ● | | | | | | |

| | 月 | 水 | 金 | 人数 | 単品価格 |
|------|------|------|------|------|-----------------------|
| 商品番号 | 4122 | 4322 | 4522 | 2マンマ | 1,598円 (税込 1,725円) |
| | 4132 | 4332 | 4532 | 3マンマ | 2,352円 (税込 2,540円) |
| | 4142 | 4342 | 4542 | 4マンマ | 3,076円 (税込 3,322円) |

| お届けする材料 | 2マンマ | 3マンマ | 4マンマ | 下ごしらえ | 作り方 |
|---|---|---|--|--|-----|
| ● 冷凍餃子でラザニア 大阪王将餃子 12 なすび 2 刻みパセリ 1 ナチュラルチーズ 20 ケチャップ 大4 トンカツソース 大1 塩・こしょう 少々 オリーブ油 小2 | 18 2 1 30 大6 大1½ 少々 大1 | 24個 3本 1P 40g 大8 大2 少々 大1½ | 熱湯で1分間ゆでる 輪切りにして水にさらす (½使用) ① | ① なすびはフライパンで焼き色が付くまで焼きます。 ② 耐熱皿に餃子と①を並べ、④をかけてナチュラルチーズをのせ、オーブントースターで約5~6分こんがり焼き、刻みパセリを散らします。 | |
| ● フチトマトとしめじのリゾット プチトマト 4 しめじ 40 ブイヨン 1 刻みパセリ オリーブ油 塩・こしょう 酒・しょうゆ・みりん 水 ブイヨン ご飯 | 6 60 1 <主菜より> 少々 少々 少々 200cc ½個分 2膳分 | 8個 80g 1個 (½使用) ④ | お好みに切る 小房に分ける (½使用) ④ | ① 鍋にオリーブ油を熱し、プチトマトとしめじを炒め、塩、こしょうをふります。 ② ①に④を加えて煮立て、ご飯を加えて弱火で4~5分煮、器に盛ってパセリを散らします。 | |

今日のお買い物メモ ケチャップ、トンカツソース、塩、こしょう、オリーブ油、酒、しょうゆ、みりん、ご飯



Cook C
しそみそ冷奴
温玉のせそば
まぜそば



温泉卵の作り方

1. 鍋に水500ml入れます。
2. 沸騰したら火を止めて水150ml追加し、生卵を入れます。
3. フタをして12~13分放置します。
4. 出来上がり! (卵の大きさと時間前後します。)

ピリ辛のそばが食欲をそそる混ぜそばです。温泉卵が絡んでとろ〜りおいしい☆

10分
276kcal

| | | | | | | | |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 乳 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに |
| 中華麺 | ● | | ● | | | | |
| 卵 | | | ● | | | | |

| | 月 | 水 | 金 | 人数 | 単品価格 |
|------|------|------|------|------|-----------------------|
| 商号番号 | 4123 | 4323 | 4523 | 2マンマ | 1,598円 (税込 1,725円) |
| | 4133 | 4333 | 4533 | 3マンマ | 2,352円 (税込 2,540円) |
| | 4143 | 4343 | 4543 | 4マンマ | 3,076円 (税込 3,322円) |

| お届けする材料 | 2マンマ | 3マンマ | 4マンマ | 下ごしらえ | 作り方 |
|---|---|---|--|---|-----|
| ● 温玉のせそば 豚挽肉 100 生姜 適量 にんにく 1 赤唐辛子 1 中華麺 2 太もやし 100 水菜 1 卵 2 サラダ油 砂糖・しょうゆ 各大1½ しょうゆ・ごま油 各小2 | 150 適量 1 1 3 150 1 3 各大2 各大1 | 200g 適量 2片 1本 4玉 200g 2フ 4個 各大3 各大1½ | みじん切り みじん切り 水につけて種を取り、小口切り 500Wで1分半加熱 ザク切り 温泉卵を作る ① ② | ① フライパンに油を熱し、中華麺をサッと炒めて取り出します。 ② ①のフライパンに油を足し、生姜、ニンニクを炒め、挽肉と赤唐辛子、①を加えて炒め合わせます。 ③ もやし、水菜、①、②に②を加えて混ぜ合わせ、器に盛り、温泉卵をのせます。 | |
| ● しそみそ冷奴 絹ごし豆腐 (150g) 大葉 4 白ごま 適量 砂糖・味噌・ごま油 各小1 | 2 6 適量 各小1½ | 4P 8枚 適量 各小2 | 人数分に切り分ける 半分は千切り、残りは飾り用 ① 合わせておく | ① 千切りにした大葉と白ごまを①と混ぜ合わせます。 ② お皿に飾り用の大葉を敷き、豆腐をのせ、①をのせます。 | |

今日のお買い物メモ サラダ油、砂糖、しょうゆ、ごま油、味噌



Cook D
フライパンで簡単パエリア



パエリアの素がツボれた簡単パエリア。フライパンで食卓におけるのでとっても楽チン!

20分
622kcal

| | | | | | | | |
|--------------|----|---|---|----|-----|----|----|
| アレルギー物質を含む食品 | 小麦 | 乳 | 卵 | そば | 落花生 | えび | かに |
| パエリアの素 | | | | | | ● | |
| 個食バター | | ● | | | | | |

| 商品番号 | 月 | 水 | 金 | 人数 | 単品価格 |
|------|------|------|------|------|-----------------------|
| | 4124 | 4324 | 4524 | 2マンマ | 1,598円 (税込 1,725円) |
| | 4134 | 4334 | 4534 | 3マンマ | 2,352円 (税込 2,540円) |
| | 4144 | 4344 | 4544 | 4マンマ | 3,076円 (税込 3,322円) |



| お届けする材料 | 2マンマ | 3マンマ | 4マンマ | 下ごしらえ | 作り方 |
|--------------|-------|-------|-------|----------|---|
| ● 簡単パエリア | | | | | |
| ムキエビ (大) | 60 | 90 | 120g | 解凍する | ① フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、米を入れ、米が透き通るくらいまで炒めた後、①を加えてよく混ぜます。 |
| ムキアサリ | 40 | 60 | 80g | 解凍する | |
| ツボ抜きイカ (カット) | 40 | 60 | 80g | お好みに切る | ② 全体を平らにならし、魚介類、野菜をのせ、ふたをして弱火で12~13分加熱し、火を止めて5分ほど蒸らします。 |
| 玉ねぎ | 小1 | 小1 | 小1個 | お好みに切る | |
| ピーマン | 1 | 1 | 2個 | お好みに切る | |
| プチトマト | 2 | 3 | 4個 | 半分に切る | |
| パエリアの素 | 1 | 1 | 1P | | |
| 個食バター | 1 | 1 | 2個 | | |
| お米 | 2合 | 3合 | 3合 | 洗って水気を切る | |
| パエリアの素 | 2/3P分 | 1P分 | 1P分 | ① | |
| 水 | 400cc | 600cc | 600cc | | |



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

肉・ハム・ソーセージ・水産

お届け日 **4/21** (月)



商品番号 **8001** 冷凍10日
国産
豚ローススライス
(60g) × 5P

商品価格 ~~880円~~ (税込) 950円
商品価格 **750円** (税込) 810円



商品番号 **8002** 冷凍10日
国産
黒毛和牛サーロインステーキ
(150g × 1枚)

商品価格 **1,598円** (税込) 1,725円



商品番号 **8003** 冷凍10日
国産
鶏ささみ
(5本入)

商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **8004** 冷凍10日
鹿児島県産
黒豚肩ロースしゃぶしゃぶ用
(200g)

商品価格 **760円** (税込) 820円



商品番号 **8005** 冷凍10日
京都府産
日吉豚モモスライス
(180g)

商品価格 **498円** (税込) 537円



商品番号 **8006** 冷凍10日
国産
豚ローステキカツ味噌漬
(80g × 4枚)

商品価格 **760円** (税込) 820円



商品番号 **8007** 冷凍10日
国産
鶏もも肉角切り (真空)
(300g)

商品価格 **498円** (税込) 537円



商品番号 **8011** 冷蔵20日
伊藤ハム
まるごと美味しいフランクフルト
(285g)
小麦・卵・乳・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン

商品価格 ~~500円~~ (税込) 540円
商品価格 **428円** (税込) 462円



商品番号 **8012** 冷蔵20日
伊藤ハム
サラダチキン (フレーン)
(110g)
卵・乳・小麦・鶏肉
大豆・ゼラチン

商品価格 **298円** (税込) 321円



商品番号 **8013** 冷蔵20日
伊藤ハム
サラダチキン (ハーフ)
(110g)
卵・乳・小麦・鶏肉
大豆・ゼラチン

商品価格 **298円** (税込) 321円



商品番号 **8014** 冷蔵20日
伊藤ハム
サラダチキン (瀬戸内レモン)
(110g)
卵・乳・小麦・鶏肉
大豆・ゼラチン

商品価格 **298円** (税込) 321円



商品番号 **8015** 冷蔵20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ロースハム
(37g × 3連)
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円** (税込) 375円



商品番号 **8016** 冷蔵20日
伊藤ハム 朝のフレッシュ
ハーフベーコン
(34g × 3連)
卵・乳・豚肉・大豆

商品価格 **348円** (税込) 375円



商品番号 **8017** 冷蔵20日
伊藤ハム
チーズイン
チーミン
(71g × 2P)
乳・豚肉・鶏肉
大豆・ゼラチン

商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **8021** 冷凍10日
宮城県産他
カジキ西京漬
(80g × 3切)
小麦・大豆

商品価格 ~~650円~~ (税込) 702円
商品価格 **598円** (税込) 645円



商品番号 **8022** 冷凍10日
チリ産他
銀鮭 (無塩)
(60g × 2切)

商品価格 **498円** (税込) 537円



商品番号 **8023** 冷凍10日
ノルウェー産他
サバフィーレ
(90g × 2枚)

商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **8024** 冷凍10日
アラスカ産他
カラスガレイ切身
(70g × 3切)

商品価格 **798円** (税込) 861円



商品番号 **8025** 冷凍10日
ノルウェー産他
ししゃも
(150g)
子持ち / 有無混合

商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **8026** 冷蔵3日
宮城県産他
しらす干し
(40g)

商品価格 **398円** (税込) 429円



商品番号 **8027** 冷凍10日
やまや
辛子明太子
(55g)

商品価格 **298円** (税込) 321円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

野菜・果物・豆腐・こんにやく・練り物

お届け日 **4/23** (水)

甘味と酸味のバランスが良く
スッキリとした味わいが楽しめる
柑橘です。



商品番号 **8031**

熊本県産他
あまなつ又は紅あまなつ
(2~3玉入)

商品価格 **698円**
(税込) 753円



商品番号 **8032**

大阪府産他
小松菜
(約150g)

商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **8033**

兵庫県産他
玉ねぎ
M (500g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **8034**

熊本県産他
ミニトマト
(150g)

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **8035**

徳島県産他
なすび
(5本入)

商品価格 **358円**
(税込) 386円



商品番号 **8036**

愛媛県産他
キウイ (グリーン)
(3玉)

商品価格 **398円**
(税込) 429円



商品番号 **8037**

フィリピン産他
バナナ
(3~5本)

商品価格 **248円**
(税込) 267円

野菜たっぷり、大豆の旨味たっぷりに
仕上げたがんもはサッとトースターで
焼いてお醤油をかけても美味しい!



商品番号 **8041**

京禅庵
京がんも
(2個入)
大豆

商品価格 ~~258円~~
(税込) 278円
商品価格 **198円**
(税込) 213円



商品番号 **8042**

高丸食品
手揚げ風 京あげ
(1枚入)

商品価格 **138円**
(税込) 149円



商品番号 **8043**

高丸食品
三角厚揚げ
(4個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **8044**

高丸食品
絹揚げ
(2個入)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **8045**

高丸食品
国産絹こし豆腐
(320g)

商品価格 **170円**
(税込) 183円



商品番号 **8046**

山大
板こんにやく
(250g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **8047**

山大
糸こんにやく
(200g)

商品価格 **100円**
(税込) 108円

そのまま美味しい
エビの香ばしさあと紅しょうがが
ベストマッチ!



商品番号 **8051**

スギヨ
えび入り紅しょうが揚
(8個入)
小麦・大豆

商品価格 **258円**
(税込) 278円



商品番号 **8052**

カネテツデリカフーズ
たくみの技 匠ちくわ
(5本入)

商品価格 **138円**
(税込) 149円



商品番号 **8053**

カネテツデリカフーズ
蒲鉾 (赤)
(80g)

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **8054**

カネテツ
サラダスティック
(8本入)

商品価格 **120円**
(税込) 129円



商品番号 **8055**

ミツカン
なっとういち超小粒
(45gx3段)

商品価格 **100円**
(税込) 108円



商品番号 **8056**

ミツカン 金のつぶ
たまご醤油たれ
(40gx3段)

商品価格 **128円**
(税込) 138円



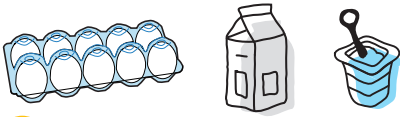
商品番号 **8057**

タカノフーズ
しそ海苔納豆
(40gx3段)

商品価格 **100円**
(税込) 108円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。
※単品のみのご利用の場合は1週間のご利用金額(税抜1,000円)以上のご注文より承ります。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

たまご・牛乳・ヨーグルト・デザート

お届け日 **4/21** (月)



商品番号 **8061** 冷蔵 8日

香川県産他
白たまご
(10個入)
卵

商品価格 **290円**
(税込) 313円



商品番号 **8062** 冷蔵 8日

鹿児島県産他
薩摩赤玉
(10個入)
卵

商品価格 **298円**
(税込) 321円



商品番号 **8063** 冷蔵 8日

愛知県産他
うずらのたまご
(10個入)
卵

商品価格 **140円**
(税込) 151円



商品番号 **8064** 冷蔵 8日

ゆでたまご
(10個入)
卵

商品価格 **388円**
(税込) 419円



商品番号 **8065** 冷蔵 7日

温泉卵 (だし付)
(3個入)
卵

商品価格 **150円**
(税込) 162円



商品番号 **8071** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牛乳
(1000ml)
乳

商品価格 **278円**
(税込) 300円



商品番号 **8072** 冷蔵 10日

明治
おいしい牛乳
(900ml)
乳

商品価格 **280円**
(税込) 302円



商品番号 **8073** 冷蔵 60日

カゴメ
グリーンスムージー
(1000ml)
乳

商品価格 **498円**
(税込) 537円



商品番号 **8074** 冷蔵 7日

いかるが
淡路島牛乳
(1000ml) × 2本
乳

商品価格 **555円**
(税込) 599円



商品番号 **8075** 冷蔵 7日

らくれん
らくれん牛乳
(200ml)
乳

商品価格 **95円**
(税込) 102円



商品番号 **8076** 冷蔵 7日

らくれん
ごくごくのむヨーグルト
(たっぷりカルシウム+ビタミンD)
(900g)
乳

商品価格 **270円**
(税込) 291円



商品番号 **8077** 冷蔵 7日

明治
フルガリアヨーグルトLB81
(スレーン)
(400g)
乳

商品価格 **210円**
(税込) 226円



商品番号 **8078** 冷蔵 7日

雪印メグミルク
牧場の朝ヨーグルト
(70g × 3)
乳

商品価格 **158円**
(税込) 170円



商品番号 **8079** 冷蔵 7日

タケヤ
3連スリン
(65g × 3)
卵・乳・ゼラチン

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **8080** 冷蔵 7日

タケヤ
3連コーヒーゼリー
(65g × 3)
フレッシュ・乳・大豆

商品価格 **149円**
(税込) 160円



商品番号 **8081** 冷蔵 6日

雪印メグミルク
雪印コーヒー
(1000ml)
乳

商品価格 **168円**
(税込) 181円



商品番号 **8082** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラ牛乳
(900ml)
乳

商品価格 **530円**
(税込) 572円



商品番号 **8083** 冷蔵 7日

大山乳業
白バラカフェオレ
(900ml)
乳

商品価格 **550円**
(税込) 594円



商品番号 **8084** 冷蔵 14日

メグミルク
まろやかクリームコーヒーゼリー
(110g)
乳

商品価格 **145円**
(税込) 156円



商品番号 **8085** 冷蔵 10日

らくれん
スタミンお徳用
(65ml × 16本入)
乳

商品価格 **350円**
(税込) 378円



商品番号 **8086** 冷蔵 12日

明治
飲む R-1 ヨーグルト
(112ml) × 12本
乳

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **8087** 冷蔵 12日

明治
ブルーベリーミックス
飲む R-1 ヨーグルト
(112ml) × 12本
乳

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **8088** 冷蔵 12日

明治
低糖・低カロリー飲む R-1 ヨーグルト
(112ml) × 12本
乳

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **8089** 冷蔵 12日

明治
飲む PA-3 ヨーグルト
(112ml) × 12本
乳

商品価格 **1,680円**
(税込) 1,814円



商品番号 **8090** 冷蔵 14日

雪印メグミルク
MBP ドリンク
(低糖オフ・
低カロリー)
(100g) × 12本
乳

商品価格 **1,656円**
(税込) 1,788円



商品番号 **8091** 冷蔵 7日

明治
R-1 ヨーグルト
(112g) × 6個
乳

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **8092** 冷蔵 7日

明治
スロピオ LG ヨーグルト
(112g) × 6個
乳

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **8093** 冷蔵 7日

明治
PA-3 ヨーグルト
(112g) × 6個
乳

商品価格 **840円**
(税込) 907円



商品番号 **8094** 冷蔵 12日

明治ザバスプロテイン
脂肪0フルーツミックス
(430ml) × 1本
乳

商品価格 **225円**
(税込) 243円



商品番号 **8095** 常温 60日

明治
ザバスプロテイン脂肪0パナナ
(200ml) × 12本
乳

商品価格 **1,896円**
(税込) 2,047円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

パン・米・調味料

お届け日 **4/21** (月)

商品番号 **8111** 常温 4日
神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(4枚切)
商品価格 **175**円
(税込) 189円

商品番号 **8112** 常温 4日
神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(5枚切)
商品価格 **175**円
(税込) 189円

商品番号 **8113** 常温 4日
神戸屋 匠の逸品
もちふわ食パン
(6枚切)
商品価格 **175**円
(税込) 189円

商品番号 **8114** 常温 4日
神戸屋
あげばん番長連合
(4個入)
商品価格 **220**円
(税込) 237円

商品番号 **8115** 常温 4日
神戸屋
スチハムマヨ
(6個入)
商品価格 **220**円
(税込) 237円

商品番号 **8116** 常温 4日
Bo-Lo-GNE
ボローニャ
ジュニアメースル
(0.75斤)
商品価格 **700**円
(税込) 756円

商品番号 **8117** 常温 4日
Bo-Lo-GNE
ボローニャ
ジュニアチョコ
(0.75斤)
商品価格 **700**円
(税込) 756円

商品番号 **8118** 常温 4日
Bo-Lo-GNE
ボローニャ
くるみデニッシュ
(1.5斤)
商品価格 **1,400**円
(税込) 1,512円

商品番号 **8119** 常温 4日
Bo-Lo-GNE
ボローニャ
スレーンデニッシュ
(1.5斤)
商品価格 **1,100**円
(税込) 1,188円

商品番号 **8120** 常温 4日
Bo-Lo-GNE
ボローニャ
スレーンデニッシュ
(3斤)
商品価格 **1,700**円
(税込) 1,836円

人気 No.1 (国内産・100%複数原料米)

商品番号 **02**
マンマタイミシング
マンマ特選米
(5kg)
商品価格 **3,580**円
(税込) 3,866円

商品番号 **07**
新潟県産
朱鷺と暮らす郷
(5kg)
商品価格 **5,250**円
(税込) 5,670円

商品番号 **08**
新潟県産
魚沼産こしひかり
(5kg)
商品価格 **5,500**円
(税込) 5,940円

商品番号 **11**
無洗米こしひかり
(5kg)
商品価格 **4,780**円
(税込) 5,162円

少量の2kg
商品番号 **16**
丹波産
ミルキークリーン
(2kg)
商品価格 **2,680**円
(税込) 2,899円

商品番号 **8131**
三井製糖 スプーン印
上白糖
(1kg)
商品価格 **325**円
(税込) 351円

商品番号 **8132**
塩事業センター
精製塩
(1kg)
商品価格 **198**円
(税込) 213円

商品番号 **8133**
ハナマルキ 無添加
香り熟成こうじみそ
(750g)
商品価格 **458**円
(税込) 494円

商品番号 **8134**
天眞醤油
こいくち醤油
(1800ml)
商品価格 **780**円
(税込) 842円

商品番号 **8135**
天眞醤油
ぽん酢
(1800ml)
商品価格 **1,720**円
(税込) 1,857円

商品番号 **8136**
ジェフダスラス
徳用和風だし (かつお風味)
(顆粒 500gx 2)
1kg
商品価格 **750**円
(税込) 810円

うどん 煮物 おでん み御飯 炊きつけ 天ぷら そうめん つゆ など
商品番号 **8137**
オタフク
万能だし
(1800ml)
商品価格 **1,050**円
(税込) 1,134円

商品番号 **8138**
味の素
マヨネーズライトタイプ
(1kg)
商品価格 **580**円
(税込) 626円

商品番号 **8139**
キッコマン
デルモンテケチャップ
(1kg)
商品価格 **480**円
(税込) 518円

商品番号 **8140**
エバラ
焼肉のたれ (醤油味)
(1600g)
商品価格 **1,400**円
(税込) 1,512円

商品番号 **8141**
ジェフダ
サラダ油
(1500g)
商品価格 **758**円
(税込) 818円

商品番号 **8142**
日清オイリオ
香りひき立つごま油
(250g)
商品価格 **498**円
(税込) 537円

商品番号 **8143**
ミツカン
カンタン酢
(1000ml)
商品価格 **558**円
(税込) 602円

商品番号 **8144**
ジェフダスラス
みりん風調味料
(1800ml)
商品価格 **550**円
(税込) 594円

商品番号 **8145**
ジェフダスラス
料理酒
(1800ml)
商品価格 **490**円
(税込) 539円

※パッケージ等が予告無く変更する場合がございます予めご了承下さいませ。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。
※単品のみご利用の場合は1週間のご利用金額(税抜1,000円)以上のご注文より承ります。



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

冷凍・ストック・ドリンク

お届け日 **4/21** (月)

電子レンジで簡単！
ヘルシーおかずシリーズ



商品番号 **8161** 冷凍60日 レンジ

酢豚
319kcal 蛋白質 14.1g
脂質 16.2g 炭水化物 28.3g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8162** 冷凍60日 レンジ

エビカツ
290kcal 脂質 11.7g
食塩 2.9g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8163** 冷凍60日 レンジ

サーモンフライのナツドレ
328kcal 脂質 11.7g
食塩 1.9g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8164** 冷凍60日 レンジ

トマトソースのチーズハンバーグ
310kcal 脂質 14.7g
食塩 2.3g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8165** 冷凍60日 レンジ

和風カツの卵とじ
275kcal 脂質 13.4g
食塩 2.6g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8166** 冷凍60日 レンジ

鶏のから揚げ
423kcal 脂質 14.8g
食塩 2.5g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



商品番号 **8167** 冷凍60日 レンジ

広東風かに玉
267kcal 脂質 9.7g
食塩 2.3g
商品価格 **650円**
(税込) 702円



無菌パック
幸南食糧 × 近畿大学農学部共同開発商品

商品番号 **8171** 常温90日
幸南食糧 金賞健康米のごはん
(180gx 3P) × 2
商品価格 **960円**
(税込) 1,036円



商品番号 **8172** 常温5ヶ月
アマノフーズ にゅうめん
(とろみ醤油・ままし軸子・まろやが鶏だし・五種の野菜)
(4種 × 各1袋) 1箱
商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



商品番号 **8173** 常温5ヶ月
アマノフーズ 海鮮雑炊
(かに・さけ・たらこ・貝柱)
(4種 × 各1袋) 1箱
商品価格 **1,150円**
(税込) 1,242円



商品番号 **8174** 常温1年
ニチレイ (甘口) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円



商品番号 **8175** 常温1年
ニチレイ (中辛) レストラン用ビーフカレー
(200gx 5P)
商品価格 **680円**
(税込) 734円

お届け日 **4/23** (水)



商品番号 **8176** 常温120日
日清食品 焼そば UFO
(130gx 12個)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



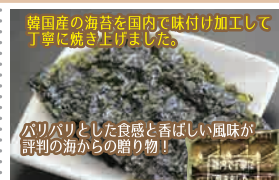
商品番号 **8177** 常温120日
日清食品 カップヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **8178** 常温120日
日清食品 シーフードヌードル
(85gx 20個)
商品価格 **3,980円**
(税込) 4,298円



商品番号 **8179** 常温120日
日清食品 どん兵衛
(97gx 12個)
商品価格 **2,480円**
(税込) 2,678円



韓国産の海苔を国内で味付け加工して丁寧に焼き上げました。
パリパリとした食感と香ばしい風味が評判の海からの贈り物！
商品番号 **8180** 常温120日
大丸商事 韓国のり〈お徳用〉
(8切6枚 × 12袋詰)
商品価格 **498円**
(税込) 537円

お届け日 **4/23** (水)



1本あたり **60円**

商品番号 **8501**
サンガリア ミラクルボディV
(190gx 30本)

商品価格 **3,600円**
(税込) 3,888円
商品価格 **1,800円**
(税込) 1,944円



商品番号 **8502**
サンガリア つぶみオレンジ
(190gx 30本)
商品価格 **2,400円**
(税込) 2,592円



商品番号 **8503**
アサヒ ワンダ金の微糖
(185gx 30本)
商品価格 **2,670円**
(税込) 2,883円



商品番号 **8504**
コカコーラボトラーズ コカコーラ
(350ml × 24本)
商品価格 **1,980円**
(税込) 2,138円



商品番号 **8505**
伊藤園 天然ミネラル麦茶
(2L × 6本)
商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



商品番号 **8506**
伊藤園 茶の間緑茶
(2L × 6本)
商品価格 **948円**
(税込) 1,023円



世界遺産・尾鷹路・熊野古道水は天然水を精密フィルターで非加熱濾過したナチュラルミネラルウォーターです。
商品番号 **8507**
尾鷹路 熊野古道の水 (鉱水)
(2L × 6本)
商品価格 **468円**
(税込) 505円



「単品マーケット」 SEPARATELY MARKET

日用雑貨・雑貨

お届け日 **4/21** (月)

商品番号 **8401**



花王
キュキュット
(240ml)

商品価格 **150円**
(税込) 165円

商品番号 **8402**



花王
キュキュット (詰替え)
(1380ml)

商品価格 **698円**
(税込) 767円

商品番号 **8403**



花王
液体洗濯用洗剤 (詰替え)
アタック抗菌EX
(1590g)

商品価格 **798円**
(税込) 877円

商品番号 **8404**



花王
粉末洗濯用洗剤
アタック高活性バイオEX
(900g)

商品価格 **450円**
(税込) 495円

商品番号 **8405**



花王
ワイドハイター EX (詰替え)
(480ml) x 2

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **8406**



リケンファスロ
リケンラップ
(30cm x 100m)

商品価格 **298円**
(税込) 327円

商品番号 **8407**



HEIKO
アルミホイル
(30cm x 50m)

商品価格 **398円**
(税込) 437円

商品番号 **8408**



丸富製紙
花束 吸水名人
使いやすい箱入キッチンペーパー
(100組 x 3P)

商品価格 **458円**
(税込) 503円

商品番号 **8409**



ハウスホールドジャパン
ポリ袋 スタイルボックス
(KB-02)190x 350x マチ 190mm
(100枚入)

商品価格 **172円**
(税込) 189円

商品番号 **8410**



ハウスホールドジャパン
ポリ袋 (半透明) 45リットル
(KH-54)650x 800mm
(50枚入)

商品価格 **361円**
(税込) 397円

商品番号 **8411**



nepia
Genki! パンツ
(Lサイズ (44枚入))

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,375円

商品番号 **8412**



nepia
Genki! パンツ
(Bigサイズ (38枚入))

商品価格 **1,250円**
(税込) 1,375円

商品番号 **8413**



ライフ堂
ふんわりタッチのおしりふき
(80枚入 x 3個入)

商品価格 **298円**
(税込) 327円

商品番号 **8414**



花王
柔軟剤 ヒミグファイン
リフレッシュグリーンの香り (詰替え)
(480ml) x 2

商品価格 **696円**
(税込) 765円

商品番号 **8415**



花王
トイレマジックリン (詰替え)
消臭洗浄スプレー
(400ml) x 2

商品価格 **396円**
(税込) 435円

商品番号 **8416**



大王製紙
ボックスティッシュ
エリエールイーナ
(150W5P)

商品価格 **298円**
(税込) 327円

商品番号 **8417**



大王製紙
シングルイレットペーパー
エルフォーレティッシュ
(54m x 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **8418**



大王製紙
ダブルイレットペーパー
エルフォーレティッシュ
(27m x 12R)

商品価格 **498円**
(税込) 547円

商品番号 **8419**



大王製紙
エリエールイーナシングル
(100m x 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

商品番号 **8420**



大王製紙
エリエールイーナダブル
(50m x 12R)

商品価格 **780円**
(税込) 858円

お届け日 **4/23** (水)

忙しいママの救世主!

気仙沼から手軽に美味しいをお届け

添加物に頼らず素材本来の美味しさを
活かしました。大きなほぐし身は
全マ手作業です。
ごはんのお供、この塩鯖!
迷ったらコレ!



商品番号 **8451**

あかふさ食品
ゴロほぐし塩鯖
(80g) 小麦・卵・乳

常温 180日
商品価格 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **8452**

あかふさ食品
ゴロほぐし焼鯖
(80g) 小麦・卵・乳

常温 180日
商品価格 **598円**
(税込) 645円



商品番号 **8453**

あかふさ食品
ゴロほぐし焼ほっけ
(80g) 小麦・卵・乳

常温 180日
商品価格 **598円**
(税込) 645円

鯖に上質な脂に秋伝のたれが
ベストマッチ!鯖にEPA・DHA・
ビタミンDと栄養素がたっぷり!

居酒屋メニューの定番焼き魚が、
瓶詰めになって登場。香ばしい自身の
ふっくらとした焼き上がりをそのままに。

「マンマセレクション」 MANMA SELECTION



ご注文は、お電話 FAX 申込書 にて承ります。

※同日の食材セットメニュー、調理済みお弁当をご利用のお客様は、単品1個より承ります。
※単品のみのご利用の場合は1週間のご利用金額(税抜1,000円)以上のご注文より承ります。

ご注文番号は枠内4ケタ
0000 をご確認ください。



素材本来の豊かな味わいを最大限に
活かして引き出す「自然派イタリアン」の旗手。

Oliveto

商品番号 **4191** Oliveto

海老トマトクリームグラタン
(220g)

商品価格 **380円**
(税込) 429円

| | | | | | | | |
|---------|----|---|---|----|----|----|----|
| アレルギー物質 | 小麦 | 卵 | 乳 | さば | 大豆 | えび | かに |
| | ● | | ● | | | ● | |

冷凍30日

パリッと焼き上がるうす皮仕立て!
シャキシャキ野菜とジューシーな肉の旨味
つつい何個でも食べれてしまう癖になる旨さ!

商品番号 **4192** ドリームフーズ

なにわのうす皮肉餃子
(18g×16粒)

商品価格 **398円**
(税込) 429円

| | | | | | | | |
|---------|----|----|---|----|----|----|----|
| アレルギー物質 | 小麦 | 鶏肉 | 乳 | いか | 大豆 | 豚肉 | かに |
| | ● | | | | ● | ● | |

冷蔵7日

風味豊かな六甲山麓産牛乳とニュージーランド産
クリームチーズを使用し、チーズの香りが
口いっぱい広がる極上のチーズスフレ。

商品番号 **4193** サンラヴィアン

本格濃厚チーズスフレ
(1個)

商品価格 **550円**
(税込) 594円

| | | | | | | | |
|---------|----|---|---|-----|----|----|----|
| アレルギー物質 | 小麦 | 乳 | 卵 | りんご | 大豆 | えび | かに |
| | ● | ● | ● | ● | ● | | |

冷蔵3日

お風呂あがりの1本
たまらないかも...

商品番号 **4194**

お風呂あがりアソートセット
(180ml×各2本) 計6本

商品価格 **780円**
(税込) 842円

| | | | | | | | |
|---------|-----|---|------|---|-----|-----|---|
| アレルギー物質 | コーヒ | 乳 | フルーツ | 乳 | りんご | いちご | 乳 |
| | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

冷蔵7日

作りたての味、フリーズドライ

アマノフーズ

焼なす: さば・大豆・鶏肉・魚醤
なめこ: かに・小麦・乳・さば
大豆・魚醤
炒め野菜: 小麦・乳・ごま・さば
大豆・鶏肉・豚肉・魚醤
しじみ: 小麦・乳・かに・さば
大豆・魚醤
かに汁: かに・さば・大豆・魚介類

商品番号 **4195**

いつものおみそ汁贅沢5食バラエティセット
(焼なす・なめこ・炒め野菜・しじみ(赤だし)・かに汁)
(5種×各1食)

商品価格 **790円**
(税込) 853円

常温100日

作りたての味、フリーズドライ

アマノフーズ

あごや帆立など、8種類で
濃いめに仕上げた特製だしの
たまごスープです。

あさがきいた魚介だし
焙煎唐辛子の程よい辛味で
ごはんが進みます。

18種のスパイス

18種のスパイスが食欲を
そそるスパイスカレースープ。

商品番号 **4196**

the うまみごはんがうまいスープ6食バラエティ
(特製たまごスープ・スパイスカレースープ・旨辛チゲスープ)
(3種×各2食)

商品価格 **720円**
(税込) 777円

常温100日

今週のまんま一押し SELECT!

商品番号 **4197**

クラフトボックス
(味はおまかせ)
1パック(8~10枚入)

商品価格 **350円**
(税込) 378円

冷凍30日

SDGs フレンチトースト、そのままトースト、ラスクにも!